

"Aktiv trotz Brustkrebs": Neue App unterstützt bei Bewegung und Sport während der Krebsbehandlung

Die kostenlose App "Aktiv trotz Brustkrebs" von Novartis Oncology in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln bietet Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs unterstützend zu ihrer Therapie eine praktische Anleitung für mehr Bewegung. Krebspatientinnen profitieren von körperlicher Aktivität, denn ausreichend Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität (1). Die Bewegungs-App ist ab sofort im App-Store für iOS sowie im Google Play Store für Android erhältlich.

Die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung bei Brustkrebs war lange Zeit unbekannt. Meist wurde den Patientinnen vielmehr geraten, sich zu schonen. Diese Einschätzung hat sich jedoch mittlerweile geändert: Studien konnten zeigen, dass regelmäßige Aktivität die körperliche Leistungsfähigkeit bei Krebspatienten verbessert, die Nebenwirkungen der Therapie reduziert, die Stimmung aufhellt und die Lebensqualität steigert (1). In fast jeder Krankheitssituation profitieren Patienten von einem individuell angepassten Trainingsprogramm. Welche Möglichkeiten Frauen mit fortgeschrittenem Brustkrebs haben, körperlich aktiv zu sein, zeigt die neue App "Aktiv trotz Brustkrebs" von Novartis Oncology. Entwickelt wurde sie in Zusammenarbeit mit Dr. Freerk Baumann, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln, und seinem Team. Dabei geht es nicht um Leistungssport oder Krafttraining, sondern um moderate, an den Krankheitsverlauf angepasste Übungen. Sie können bei regelmäßiger Durchführung die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

Service-App für Brustkrebspatientinnen kann individuell genutzt werden

Durch eine einfache Menüführung gelangt die Patientin zu ausgewählten Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination und Sensorik, Atemtherapie und Entspannung. Beschreibungen helfen dabei, die Übungen den individuellen Ansprüchen, Leistungsgrenzen und Vorerfahrungen anzupassen. Lust zum Nachahmen machen anschauliche Videos. Eine zusätzliche Motivation, sich regelmäßig zu bewegen, bietet die Animation "Zen-Garten": Mit jedem durchgeführten Übungsblock erscheint dort ein neues Element, wie beispielsweise ein Kirschblütenzweig. Schritt für Schritt lässt sich so der Zen-Garten vervollständigen. Interessante Hintergrundinformationen zum Thema "Sport & Krebs" sowie Adressen z. B. von Krebsportgruppen runden das interaktive Informationsangebot ab. So stellt die App einen individuellen Trainingspartner dar, der beim Sport während der Therapie unterstützen kann. Heruntergeladen werden kann die App via entsprechendem Store auf ein Android-Smartphone, iPhone oder Tablet. Vor dem Üben sollten die Patientinnen die Nutzung der App mit ihrem Arzt abstimmen.

Weiterführende Informationen zum Thema fortgeschrittener Brustkrebs generell und zur App finden Sie unter www.leben-mit-brustkrebs.de.

Quelle: Novartis